RAMADAN

MIESIĄC BŁOGOSŁAWIEŃSTW

Kolektyw
Polskich
Muzułmanów

Kolektyw Polskich Muzułmanów

Kolektyw Polskich Muzułmanów, Styczeń 2026
https://bit.ly/kolektywpolskichmuzulmanow

RAMADAN, MIESIĄC BŁOGOSŁAWIEŃSTW

LICENCJA I PRAWA AUTORSKIE
NINIEJSZA PUBLIKACJA JEST UDOSTĘPNIONA NA LICENCJI
CREATIVE COMMONS CC BY-NC-ND 4.0

Wolno:
1. Dzielenie się — kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formacie
2. Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:
1. Uznanie autorstwa — Utwór należy odpowiednio oznaczyć , podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany . Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania prze licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
2. Użycie niekomercyjne — Nie należy wykorzystywać utworu do celów komercyjnych
3. Bez utworów zależnych — Remiksując, przetwarzając lub tworząc na podstawie utworu, nie wolno rozpowszechniać zmodyfikowanych treści.
4. Brak dodatkowych ograniczeń — Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych , które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Uwaga! Ten dokument zawiera linki do innych stron internetowych osób trzecich. Takie linki służą wyłącznie wygodzie czytelnika. Kolektyw Polskich Muzułmanów i jego członkowie nie rekomendują ani nie popierają treści stron internetowych osób trzecich. Informacje i źródła dostępne w tym dokumencie służą wyłącznie celom ogólnoinformacyjnym. Informacje na tych stronach internetowych mogą nie stanowić najnowszych informacji.

SPIS TREŚCI

TERMINOLOGIA
WSTĘP
DLACZEGO RAMADAN JEST WAŻNY?
DLACZEGO POŚCIMY?
- TAQWA
- INNE WERSETY Z TAQWA

BŁOGOSŁAWIEŃSTWA RAMADANU
- DIABŁY SĄ PRZYKUTE ŁAŃCUCHAMI
- ODPUSZCZENIE GRZECHÓW
- JEDEN Z FILARÓW ISLAMU (PODDANIA)

KIEDY ZACZYNA SIĘ RAMADAN?
MUZUŁMANIN PODCZAS RAMADANU
- SZUKAMY PRZEBACZENIA I NAGRODY
- NIE PRZEKLINAMY I NIE ROBIMY ZŁYCH UCZYNKÓW
- POZNAJEMY KORAN
- DHIKR, SHUKR, ISTIGHFAR

NOC PRZEZNACZENIA, LAYLATUL QADR
ITIKAF, POZOSTANIE W MECZECIE
FIQH POSTU (Z KSIĄŻKI SAFINAT AL-NAJAT)
PRAKTYKI W RAMADANIE
- TARAWEEH
- MODLITWY NOCNE
- SADAQA I SADAQA JARIYA (JAŁMUŻNA I KONTYNUUJĄCA JAŁMUŻNA)
- SUHOOR, POSIŁEK PRZED POSTEM
- IFTAR, POSIŁEK NA ZAKOŃCZENIE POSTU

KONIEC RAMADANU
- KIEDY KOŃCZY SIĘ RAMADAN?
- ZAKAT AL-FITR
- EID SALAH (MODLITWA ŚWIĄTECZNA)
- POST W MIESIĄCU SHAWWAL

GDZIE ZNALEŹĆ FIQH INNYCH MADHABÓW?

TERMINOLOGIA

Musa - Mojżesz عليه السلام
Isa - Jezus عليه السلام

Zwrot grzecznościowy do Allahﷻ:
ﷻ[dżalla dżalalahu] - Niech będzie uwielbiony Jego Wysokość

Zwrot grzecznościowy do Prorokaﷺ:
ﷺ[sallalahu alajhi ła salam] – pokój i błogosławieństwo niech będzie z nim

Zwroty grzecznośiowe do Sahabyرضي الله عنهم:
رضي الله عنه [radiallahu anhu] – Niech Bóg będzie z niego zadowolony
رضي الله عنها[radiallahu anha] – Niech Bóg będzie z niej zadowolony
رضي الله عنهم/رضي الله عنهما[radiallahu anhum/anhuma] – Niech Bóg będzie z nich zadowolony]

O KOLEKTYWIE

Kolektyw Polskich Muzułmanów to oddolna inicjatywa zrzeszająca Polaków wyznających islam, mieszkających w Polsce i poza jej granicami. Naszym celem jest tworzenie przestrzeni dialogu, edukacji i wzajemnego wsparcia, a także przybliżanie społeczeństwu polskiemu zasad islamu oraz codzienności muzułmanek i muzułmanów. Przygotowujemy materiały, tłumaczenia i dokumenty, które pomagają lepiej zrozumieć wartości, praktyki religijne i potrzeby naszej społeczności.

WSTĘP

Niektórzy z Was przeczytają ten dokument i wywnioskują, że mogą czerpać z nich islamską wiedzę.

Pamiętajcie że autor nie jest uczonym, a to nie jest fatła. W tym dokumencie podane zostały hadisy, Koran i opinie uczonych. Pamiętajcie, że jeżeli będziecie chcieli wybrać jedną z tych opinii, nie kierujcie się swoją wygodą a kierujcie się tym, czym jesteście przekonani, że jest poprawne.

Przestrzegamy przed robieniem tak zwane "fatła shopping", gdzie wybieramy sobie fatłę z jednego madhabu / od jednego uczonego, a od drugiego wybieramy inną opinię, tak, żeby nam było łatwiej. Nie na tym polega nasza religia. Nasza religia polega na szukaniu prawdy. Jeżeli zgadzamy się z metodologią jednego uczonego, który szuka tą prawdę, nie rezygnujemy z niego tylko dlatego że jest coś innego wygodniejsze.

Pamiętajcie o tym, kiedy będziecie czytać ten dokument. To jest tylko zbiór różnych opinii, natomiast Wy sami powinniście przeczytać więcej, zrobić swoje własne rozeznanie w temacie i podjąć dobrą, douczoną decyzję.

DLACZEGO RAMADAN JEST WAŻNY? ✦✦✦
ŚWIĘTE KSIĘGI

عَنْ وَاثِلَةَ بْنِ الْأَسْقَعِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أُنْزِلَتْ صُحُفُ إِبْرَاهِيمَ عَلَيْهِ السَّلَام فِي أَوَّلِ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ وَأُنْزِلَتْ التَّوْرَاةُ لِسِتٍّ مَضَيْنَ مِنْ رَمَضَانَ وَالْإِنْجِيلُ لِثَلَاثَ عَشْرَةَ خَلَتْ مِنْ رَمَضَانَ وَأُنْزِلَ الْفُرْقَانُ لِأَرْبَعٍ وَعِشْرِينَ خَلَتْ مِنْ رَمَضَانَ

TAFSIR QURTUBI 2:183

"Allahﷻ przepisał post w Ramadanie dla ludzi Musy عليه السلام i Isyعليه السلام, ale oni to zmienili. Kapłani dodali dziesięć dni z powodu ślubu złożonego przez jednego z nich i ostatecznie, z powodu dalszych przysiąg, post chrześcijański stał się pięćdziesięciodniowy (w kościołach wschodnich) i było to zbyt uciążliwe w upale, więc przeniesiono go na wiosnę. An-Nahhas preferował ten pogląd i powiedział, że jest bliższy temu, co jest w ajacie (wersie).

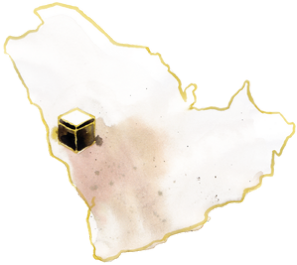
Istnieje również hadis od Daghfala ibn Hanzalaha, w którym Prorokﷺ powiedział: „Chrześcijanie byli zobowiązani do postu przez miesiąc, a potem jeden z ich ludzi zachorował. Powiedzieli: „Jeśli Allahﷻ go uzdrowi, dodamy dziesięć dni". Potem inny zjadł mięso i miał ból w ustach. Powiedzieli: „Jeśli Allahﷻ go uzdrowi, dodamy siedem dni". Potem zachorował król i powiedzieli: „Dopełnimy siedem dni jako dziesięć i przeniesiemy nasz post". Tak więc stało się pięćdziesiąt dni.

TAFSIR IBN KATHIRA

Imam Ahmad przekazał Łathilah bin Al-Asqa, że Wysłannik Bogaﷺ powiedział: "**Suhuf (zwoje) Ibrahima zostały objawione w pierwszą noc Ramadanu. Tora została objawiona w szóstą noc Ramadanu. Indżil został objawiony w trzynastą noc Ramadanu. Allahﷻ objawił Koran dwudziestej czwartej nocy Ramadanu."**

Mudżahid powiedział: „Allahﷻ przepisał post Ramadanu dla każdego narodu. Mówi się, że zawarli przymierze i pościli dzień przed trzydziestoma dniami i dzień po nich, pokolenie po pokoleniu, aż ich post osiągnął pięćdziesiąt dni. Było im ciężko w upale, więc przenieśli go".

An-Naqqasz powiedział: „Istnieje hadis na ten temat od Daghfala ibn Hanzalaha, al-Hasana al-Basriego i as-Suddiego. Allahﷻ wie najlepiej, ale dlatego nie lubi się pościć w Dniu Wątpliwości (30. Szaban) i sześciu dniach Szałtal bez przerwy po dniu Eid."



OBJAWIENIE KORANU

Yahya nam przekazał, Al-Layth nam przekazał, za pośrednictwem Uqayl, za pośrednictwem Ibn Shihab, Saeed bin Marwan nam przekazał, Muhammad bin Abdul Aziz bin Abi Rizmah nam przekazał, Abu Salih nam przekazał, Salmuwayh powiedział: Abdullah mi przekazał, za pośrednictwem Yunus bin Yazid, powiedział: Ibn Shihab przekazał mi, że Urwah bin Az-Zubayr przekazał mu, że

حَدَّثَنَا يَحْيَى، حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، حَدَّثَنِي سَعِيدُ بْنُ مَرْوَانَ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ بْنِ أَبِي رِزْمَةَ، أَخْبَرَنَا أَبُو صَالِحٍ، سَلْمَوَيْهِ قَالَ حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ، عَنْ يُونُسَ بْنِ يَزِيدَ، قَالَ أَخْبَرَنِي ابْنُ شِهَابٍ، أَنَّ عُرْوَةَ بْنَ الزُّبَيْرِ، أَخْبَرَهُ أَنَّ عَائِشَةَ زَوْجَ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَتْ كَانَ أَوَّلُ مَا بُدِئَ بِهِ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم الرُّؤْيَا الصَّادِقَةُ فِي النَّوْمِ، فَكَانَ لاَ يَرَى رُؤْيَا إِلاَّ جَاءَتْ مِثْلَ فَلَقِ الصُّبْحِ، ثُمَّ حُبِّبَ إِلَيْهِ الْخَلاَءُ فَكَانَ يَلْحَقُ بِغَارِ حِرَاءٍ فَيَتَحَنَّثُ فِيهِ ـ قَالَ وَالتَّحَنُّثُ التَّعَبُّدُ ـ اللَّيَالِيَ ذَوَاتِ الْعَدَدِ قَبْلَ أَنْ يَرْجِعَ إِلَى أَهْلِهِ، وَيَتَزَوَّدُ لِذَلِكَ، ثُمَّ يَرْجِعُ إِلَى خَدِيجَةَ فَيَتَزَوَّدُ بِمِثْلِهَا، حَتَّى فَجِئَهُ الْحَقُّ

Ajsza رضي الله عنها powiedziała: "Pierwszą rzeczą, od której zaczął Posłaniec Boga ﷺ była prawdziwa wizja we śnie. Nie widział wizji, chyba że nadchodziła jak świt. Następnie odosobnienie stało się dla niego ukochane, więc szedł do jaskini Hira i praktykował tam tahannuth (oddawanie czci) przez kilka nocy, zanim wrócił do swojej rodziny, i przygotowywał na to prowiant. Następnie wrócił do Chadidży رضي الله عنها i zabrał ze sobą zapasy takie jak zawsze, aż prawda dotarła do niego, gdy był w jaskini Hira.

ثُمَّ يَرْجِعُ إِلَى خَدِيجَةَ فَيَتَزَوَّدُ بِمِثْلِهَا، حَتَّى فَجِئَهُ الْحَقُّ وَهُوَ فِي غَارِ حِرَاءٍ فَجَاءَهُ الْمَلَكُ فَقَالَ اقْرَأْ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم " مَا أَنَا بِقَارِئٍ ". قَالَ " فَأَخَذَنِي فَغَطَّنِي حَتَّى بَلَغَ مِنِّي الْجُهْدُ ثُمَّ أَرْسَلَنِي. فَقَالَ اقْرَأْ. قُلْتُ مَا أَنَا بِقَارِئٍ. فَأَخَذَنِي فَغَطَّنِي الثَّانِيَةَ حَتَّى

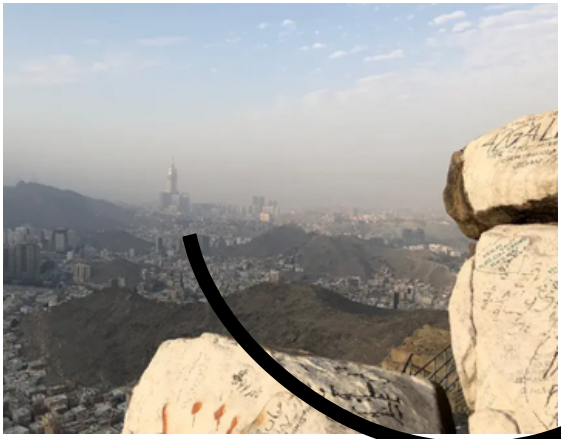
بَلَغَ مِنِّي الْجُهْدُ، ثُمَّ أَرْسَلَنِي. فَقَالَ اقْرَأْ. قُلْتُ مَا أَنَا بِقَارِئٍ. فَأَخَذَنِي فَغَطَّنِي الثَّالِثَةَ حَتَّى بَلَغَ مِنِّي الْجُهْدُ ثُمَّ أَرْسَلَنِي. فَقَالَ

Gdy był w jaskini Hira, anioł przyszedł do niego i powiedział: „Czytaj". Posłaniec Boga ﷺ, powiedział: „Nie potrafię czytać". Potem anioł wziął go i przykrył, aż się wyczerpał, a potem puścił go i powiedział: „Czytaj". Powiedział Prorok ﷺ: „Nie potrafię czytać". Potem anioł wziął go i przykrył po raz drugi, aż się wyczerpał. Powiedział: „Czytaj". Prorok ﷺ powiedział: „Nie potrafię czytać". Więc anioł wziął go i przykrył po raz trzeci, aż był wyczerpany, wtedy go puścił. Powiedział:

AL-ALAQ 96:1-5

ٱقْرَأْ بِٱسْمِ رَبِّكَ ٱلَّذِى خَلَقَ ١	Głoś! w imię twego Pana, który stworzył!
خَلَقَ ٱلْإِنسَـٰنَ مِنْ عَلَقٍ ٢	Stworzył człowieka z grudki krwi zakrzepłej!
ٱقْرَأْ وَرَبُّكَ ٱلْأَكْرَمُ ٣	Głoś! Twój Pan jest najszlachetniejszy!
ٱلَّذِى عَلَّمَ بِٱلْقَلَمِ ٤	Ten, który nauczył człowieka przez pióro;
عَلَّمَ ٱلْإِنسَـٰنَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ٥	Nauczył człowieka tego, czego on nie wiedział.

JASKINIA HIRA



فَرَجَعَ بِهَا رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم تَرْجُفُ بَوَادِرُهُ حَتَّى دَخَلَ عَلَى خَدِيجَةَ فَقَالَ " زَمِّلُونِي زَمِّلُونِي ". فَزَمَّلُوهُ حَتَّى ذَهَبَ عَنْهُ الرَّوْعُ قَالَ لِخَدِيجَةَ " أَىْ خَدِيجَةُ مَا لِي، لَقَدْ خَشِيتُ عَلَى نَفْسِي ". فَأَخْبَرَهَا الْخَبَرَ

Potem Posłaniec Bogaﷺ powrócił z tym doświadczeniem; a mięśnie między jego szyją i ramionami drżały, aż doszedł do Chadidży رضي الله عنها i powiedział: „Przykryj mnie!” Przykryła go, a gdy stan strachu minął, powiedział do Chadidży رضي الله عنها: „O Chadidżo! Co jest ze mną nie tak? Bałem się, że coś złego może mi się stać”. Wtedy opowiedział jej historię.

أَبْشِرْ، فَوَاللَّهِ لاَ يُخْزِيكَ اللَّهُ أَبَدًا، فَوَاللَّهِ إِنَّكَ لَتَصِلُ الرَّحِمَ، وَتَصْدُقُ الْحَدِيثَ، وَتَحْمِلُ الْكَلَّ، وَتَكْسِبُ الْمَعْدُومَ، وَتَقْرِي الضَّيْفَ، وَتُعِينُ عَلَى نَوَائِبِ الْحَقِّ

Chadidża رضي الله عنها powiedziała: “Bądź szczęśliwy, bo na Boga, Bóg nigdy cię nie zawstydzi. Na Boga, utrzymujesz więzi rodzinne, mówisz prawdę, dźwigasz ciężary, dbasz o potrzebujących, zabawiasz gości i pomagasz w czasach potrzeby.”

فَانْطَلَقَتْ بِهِ خَدِيجَةُ حَتَّى أَتَتْ بِهِ وَرَقَةَ بْنَ نَوْفَلِ وَهُوَ ابْنُ عَمِّ خَدِيجَةَ أَخِي أَبِيهَا، وَكَانَ امْرَأً تَنَصَّرَ فِي الْجَاهِلِيَّةِ، وَكَانَ. يَكْتُبُ الْكِتَابَ الْعَرَبِيَّ وَيَكْتُبُ مِنَ الإِنْجِيلِ بِالْعَرَبِيَّةِ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ يَكْتُبَ، وَكَانَ شَيْخًا كَبِيرًا قَدْ عَمِيَ فَقَالَتْ خَدِيجَةُ يَا ابْنَ عَمِّ اسْمَعْ مِنِ ابْنِ أَخِيكَ. قَالَ وَرَقَةُ يَا ابْنَ أَخِي مَاذَا تَرَى فَأَخْبَرَهُ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم خَبَرَ مَا رَأَى.

Chadidża رضي الله عنها zabrała go następnie do Łaraqi bin Naufila, syna stryja Chadidży. Łaraqa nawrócił się na chrześcijaństwo w okresie przedislamskim i pisał po arabsku i pisał Ewangelię po arabsku tak często, jak Allahﷻ chciał, aby pisał. Był on starym człowiekiem i stracił wzrok. Chadidża رضي الله عنها powiedziała (do Łaraqi): „O mój kuzynie! Posłuchaj, co powie twój bratanek”. Łaraqa powiedział: „O mój bratanku! Co widziałeś?” Prorokﷺ opisał wtedy to, co zobaczył.

. فَقَالَ وَرَقَةُ **<u>هَذَا النَّامُوسُ الَّذِي أُنْزِلَ عَلَى مُوسَى،</u>** لَيْتَنِي فِيهَا جَذَعًا، لَيْتَنِي أَكُونُ حَيًّا. ذَكَرَ حَرْفًا. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم " أَوَمُخْرِجِيَّ هُمْ ". قَالَ وَرَقَةُ نَعَمْ لَمْ يَأْتِ رَجُلٌ بِمَا جِئْتَ بِهِ إِلاَّ أُوذِيَ، وَإِنْ يُدْرِكْنِي يَوْمُكَ حَيًّا أَنْصُرْكَ نَصْرًا مُؤَزَّرًا. ثُمَّ لَمْ يَنْشَبْ وَرَقَةُ أَنْ تُوُفِّيَ، وَفَتَرَ الْوَحْىُ، فَتْرَةً حَتَّى حَزِنَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم.

Łaraqa powiedział: **„To ten sam Anioł (Gabriel), który został wysłany do Mojżesza.** Chciałbym być młody”. Dodał jeszcze kilka słów. Posłaniec Bogaﷺ zapytał: „Czy ci ludzie mnie wypędzą?” Łaraqa powiedział: „Tak, bo nikt nie przyniósł czegoś takiego, jak ty, by nie został potraktowany z wrogością. Gdybym pozostał przy życiu do twoich dni (kiedy zaczniesz głosić), to mocno bym cię wspierał”. Ale chwilę później Łaraqa zmarł, a Boskie Objawienie zostało wstrzymane na jakiś czas, tak że Posłaniec Bogaﷺ był bardzo zasmucony.”

Koniec hadisu.

DLACZEGO POŚCIMY?

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ **تَتَّقُونَ**

"O wy, którzy wierzycie! Jest wam przepisany post, tak jak został przepisany tym, którzy byli przed wami - być może będziecie wytrwali (osiągnięcie **taqła - bogobojność)"** [2:183]

أَيَّامًا مَّعْدُودَٰتٍ ۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۚ وَعَلَى ٱلَّذِينَ يُطِيقُونَهُۥ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۖ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُۥ ۚ وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

"To są dni odliczone. Jeśli ktoś z was choruje lub przebywa w podróży, niech pości później taką liczbę dni, jakiej nie pościł. Ci, którzy mogą to uczynić, niech się wykupią nakarmieniem ubogiego. Kto zaś z własnej woli uczyni więcej, to jest lepsze dla niego, ale post będzie lepszy dla was. O, gdybyście tylko wiedzieli!" [2:184]

شَهْرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَـٰتٍ مِّنَ ٱلْهُدَىٰ وَٱلْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُواْ ٱلْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

"Ramadan to miesiąc, w którym został zesłany Koran jako przewodnictwo dla ludzi, jasne wskazanie drogi prostej i rozróżnienie między prawdą a kłamstwem. Kogo zastanie ten miesiąc, niechaj w nim pości. Kto jest chory lub w podróży, niech pości później taką liczbę dni, ile nie pościł. Bóg pragnie dla was ułatwienia, a nie utrudnienia, abyście dopełnili liczbę dni postu i abyście chwalili Boga za to, że skierował was na drogę prostą. Być może, będziecie wdzięczni." [2:185]

اُقْرَأْ IQRA *(recytuj/czytaj)*

ق - ر - أ "Q" "R" "A"

القرآن QURAN

TAFSIR AL-QURTUBI (2:183)

Ibn ‘Umar رضي الله عنه przekazał, że Prorokﷺ powiedział: „Islam opiera się na pięciu [filarach]: świadectwie, że nie ma boga prócz Allahﷻ, a Muhammad jest Posłańcem Boga, ustanawianiu modlitwy, płaceniu zakat, **poście w Ramadanie** i hadżdż.” [Buchari, Muslim]

Językowo „sijam” (post) oznacza powstrzymywanie się od czegoś i nie przechodzenie z jednego stanu do drugiego. Cisza jest nazywana postem, ponieważ jest powstrzymywaniem się od mówienia, jak znajdujemy, w Surze Marjam: „Złożyłam ślub milczenia (sałm) Miłosiernemu.” [19:26]

Czasownik ten jest również używany w odniesieniu do wiatru, który jest nieruchomy, do zwierzęcia, gdy schodzi z pożywienia, i do dnia, gdy (słońce) osiąga swój punkt środkowy. Masam to czas, gdy słońce osiąga południe. Zgodnie z Szariatem, post oznacza powstrzymywanie się od wszystkich rzeczy, które przerywają post, po podjęciu intencji postu między świtem a zachodem słońca, a jest on wypełniony i udoskonalony przez unikanie wszystkich zakazanych rzeczy i niepopadanie w żadne zakazane działania, jak powiedział Prorokﷺ:

„Jeśli ktoś nie porzuci kłamstwa i działania zgodnie z nim, Allahﷻ nie potrzebuje, aby porzucił jedzenie i picie”

Zarówno korzyści płynące z postu jak i nagroda są ogromne. Istnieje wiele dobrych i doskonałych hadisów, które to potwierdzają. Wystarczający dowód na doskonałość postu leży w fakcie, że Allahﷻ wyróżnił go, aby przypisać go Sobie, co zostało potwierdzone w ḥadisie, w którym Prorokﷺ relacjonuje, że jego Pan powiedział: **„Allahﷻ Wszechmogący mówi: „Każde działanie syna Adama jest jego, z wyjątkiem postu. Jest Moje i Ja je nagradzam”.** Chociaż w istocie wszystkie akty czci są Jego, post wyróżnił z dwóch powodów, które odróżniają go od innych aktów czci:

Pierwszym jest to, że post ogranicza przyjemności i apetyty niższego “ja” (nafs), czego nie robią inne akty czci. Drugim jest to, że post jest tajemnicą między niewolnikiem a jego Panem, którą zna tylko On. Wszystkie inne akty czci są zewnętrzne i mogą zawierać pewną sztuczność i popisywanie się, co nie ma miejsca w przypadku postu. Dlatego jest on przeznaczony specjalnie dla Niego.”

TAFSIR AS-SADI (2:183)

"Tutaj Allah mówi nam o błogosławieństwach, którymi obdarzył swoich niewolników, nakazując im post, tak jak nakazał to poprzednim narodom, ponieważ jest to jedno z praw i przykazań, które leżą w najlepszym interesie ludzi we wszystkich czasach.

Ten werset oferuje również zachętę dla tej Ummy (muzułmanów), że powinni rywalizować z innymi w dążeniu do wykonywania doskonałych uczynków i śpieszyć się, aby nabyć prawe cechy; nie jest to coś zbyt uciążliwego, do czego zostali wybrani.

Następnie Allah mówi nam o mądrości stojącej za nakazem postu, ponieważ mówi, że "możecie stać się pobożni (osiągnąć taqła)". Post jest jednym z największych sposobów rozwijania pobożności, ponieważ obejmuje posłuszeństwo nakazowi Allah i unikanie tego, co On zakazał.

Częścią pobożności, którą obejmuje post, jest to, że osoba poszcząca powstrzymuje się od tego, co Allah jej zakazał, od jedzenia, picia, stosunków płciowych itd., do których jest naturalnie skłonna, starając się w ten sposób zbliżyć się do Allah, mając nadzieję na Jego nagrodę poprzez rezygnację z tych rzeczy. To jest część pobożności. Pobożność obejmuje również następujące rzeczy:

• Osoba poszcząca **uczy się pamiętać, że Allah zawsze czuwa**, więc rezygnuje z rzeczy, których pragnie, nawet jeśli mogą być dla niej dostępne, ponieważ wie, że Allah ją obserwuje.
• **Post zwęża ścieżki Szatana**, który przepływa przez syna Adama jak krew. Post osłabia wpływ Szajtana i zmniejsza grzechy.
• Osoba poszcząca zazwyczaj **wykonuje wiele aktów czci** i posłuszeństwa, które są cechami pobożności.
• Dzięki postowi **bogaty człowiek odczuwa ból głodu**, co sprawia, że jest skłonny pomagać biednym i potrzebującym. Jest to również cecha pobożności."

ZNACZENIE TAQŁY

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ **تَتَّقُونَ**

"O wy, którzy wierzycie! Jest wam przepisany post, tak jak został przepisany tym, którzy byli przed wami - być może osiągnięcie **taqła" [2:183]**

znaczenie: pobożność, bojaźń Boża

ktoś kto ma taqła: świadomy i poznający Boga, prawdę, bogobojny

INNE WERSETY Z TAQŁA

وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ وَيَخۡشَ ٱللَّهَ **وَيَتَّقۡهِ** فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡفَآئِزُونَ
i boją się Go

"Ci, którzy są posłuszni Bogu i Jego Wysłannikowi i **boją się Boga,** i są prawi, oni będą zwycięzcami!" [24:52]

إِنَّهُمۡ لَن يُغۡنُواْ عَنكَ مِنَ ٱللَّهِ شَيۡـٔٗاۚ وَإِنَّ ٱلظَّٰلِمِينَ بَعۡضُهُمۡ أَوۡلِيَآءُ بَعۡضٖۖ وَٱللَّهُ وَلِيُّ **ٱلۡمُتَّقِينَ**

"Oni przecież nie pomogą ci przed Bogiem. Zaprawdę, niesprawiedliwi są opiekunami dla siebie nawzajem, a Bóg jest opiekunem **bogobojnych!**" [45:19]

إِنَّ **لِلۡمُتَّقِينَ** مَفَازًا

"Zaprawdę, dla **pobożnych** będzie osiągnięcie." [78:19]

ثُمَّ نُنَجِّي ٱلَّذِينَ **ٱتَّقَواْ** وَّنَذَرُ ٱلظَّٰلِمِينَ فِيهَا جِثِيًّا

"Potem uratujemy tych, którzy byli **bogobojni**, a niesprawiedliwych zostawimy tam na kolanach." [19:72]

BŁOGOSŁAWIEŃSTWA RAMADANU

DIABŁY SĄ PRZYKUTE ŁAŃCUCHAMI W RAMADAN

Przekazał Abu Hurajra رضي الله عنه, że Wysłannik Bogaﷺ powiedział:

إِذَا دَخَلَ شَهْرُ رَمَضَانَ فُتِّحَتْ أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ جَهَنَّمَ وَسُلْسِلَتِ الشَّيَاطِين

“Kiedy zaczyna się miesiąc Ramadan, bramy niebios są otwarte, bramy piekielne są zamknięte, a diabły są skute łańcuchami. “
[Buchari 1899]

Przekazał Abu Hurajra رضي الله عنه, że Wysłannik Bogaﷺ powiedział, gdy nastał miesiąc Ramadan:

قَدْ جَاءَكُمْ رَمَضَانُ شَهْرٌ مُبَارَكٌ افْتَرَضَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ تُفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ وَيُغْلَقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ وَتُغَلُّ فِيهِ الشَّيَاطِينُ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ مَنْ حُرِمَ خَيْرَهَا قَدْ حُرِمَ

“**Nadszedł miesiąc Ramadan, błogosławiony miesiąc, w którym Allah Wszechmogący zobowiązał was do postu. W nim bramy niebios są otwarte, bramy piekielne są zamknięte, diabły są przykute łańcuchami, a w nim jest noc lepsza niż tysiąc miesięcy. Tak więc, ktokolwiek jest pozbawiony jego dobra, jest prawdziwie pozbawiony.”**
[Musnad Aḥmad 7148]

ODPUSZCZENIE GRZECHÓW

Przekazał Abu Hurajra رضي الله عنه, że Wysłannik Bogaﷺ zachęcał do stania na modlitwie nocnej w miesiącu Ramadan, nie narzucając im tego. Prorokﷺ mówił:

مَنْ قَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“**Ktokolwiek modli się w czasie Ramadanu z wiary i szuka nagrody, poprzednie grzechy zostaną mu odpuszczone.”**
[Buchari 2009]

Przekazał Abu Hurajra رضي الله عنه, że Wysłannik Bogaﷺ powiedział:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

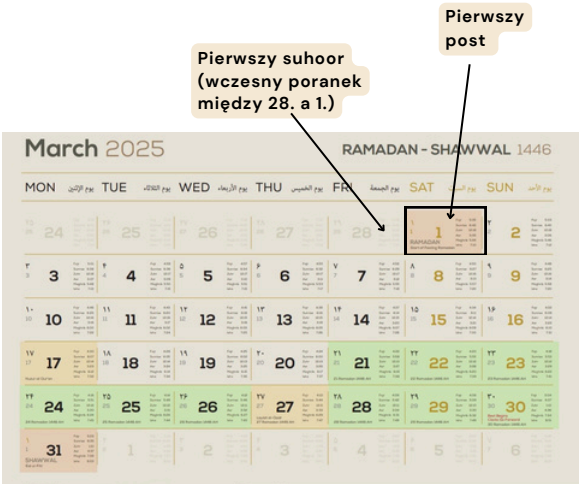
“**Ktokolwiek pości w miesiącu Ramadan ze względu na wiarę i w poszukiwaniu nagrody, poprzednie grzechy zostaną mu odpuszczone. Ktokolwiek w czasie Nocy Dekretów stanie na modlitwie z powodu wiary i szukania nagrody, temu zostaną odpuszczone poprzednie grzechy.”**
[Buchari 1901]

JEDEN Z FILARÓW ISLAMU

‘Amr ibn Murrah رضي الله عنه przekazał: “Pewien człowiek przyszedł do Posłańca Boga ﷺ i powiedział: „O Posłańcu Boga, co myślisz, jeśli zaświadczę, że nie ma Boga prócz Allah ﷻ, a ty jesteś Posłańcem Boga, odprawiam pięć modlitw, płacę obowiązkowe jałmużny, **poszczę w miesiącu Ramadan** i stoję na modlitwie w nim. Wśród kogo będę?” Prorok ﷺ powiedział: **Wśród prawdomównych i męczenników.”**
[Sahih Ibn Hibban 3492]

Umar ibn al-Khattab رضي الله عنه przekazał: Siedzieliśmy z Posłańcem Boga ﷺ, pewnego dnia pojawił się mężczyzna w bardzo białych ubraniach i bardzo czarnych włosach. Nie było na nim żadnych śladów podróży i nie rozpoznaliśmy go. Usiadł przed Prorokiem ﷺ, oparł kolana o kolana i położył ręce na udach. Mężczyzna powiedział: „O Muhammadzie, opowiedz mi o **islamie**”. Prorok powiedział: „Islam ma świadczyć, że nie ma boga prócz Allah ﷻ, a Muhammad jest Posłańcem Boga, ma odprawiać modlitwę, dawać jałmużnę, **pościć w miesiącu Ramadan** i odbywać pielgrzymkę do Domu, jeśli jest to możliwe." (...) Prorok ﷺ powiedział do mnie: „O Umarze, czy wiesz, kim on był?” Odpowiedziałem: „Allah ﷻ i Jego Posłaniec wiedzą najlepiej”. Prorok ﷺ powiedział: „Zaprawdę, to był Dżibril (Gabriel), który przyszedł, aby nauczyć Was Waszej religii."
[Sahih Muslim 8]

KIEDY ZACZYNA SIĘ RAMADAN?



Dzień w kalendarzu hidżri zaczyna się z modlitwą Maghrib

Sprawdź datę rozpoczęcia Ramadanu w twoim lokalnym meczecie.

Meczety w różnych miastach/krajach mogą się różnić dniem, w zależności od tego, czy zaobserwują księżyc, itp.

Ogłoszenie nastąpi po rozpoczęciu Maghrib.

MUZUŁMANIN PODCZAS RAMADANU

SZUKAMY PRZEBACZENIA I NAGRODY

Przekazał Abu Hurajra عنه الله رضي, że Wysłannik Bogaﷺ powiedział:

رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلاَّ الْجُوعُ. وَرُبَّ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ إِلاَّ السَّهَرُ

"Są ludzie, którzy poszczą i nie otrzymują niczego z postu oprócz głodu, i są tacy, którzy modlą się i nie otrzymują niczego z modlitwy oprócz nieprzespanej nocy."
[Ibn Madżah 1690]

Przekazał Abu Hurajra عنه الله رضي, że Wysłannik Bogaﷺ wszedł na ambonę i powiedział:
"**Amin**, **amin**, **amin."**

Powiedziano: „O Posłańcu Bogaﷺ, wszedłeś na ambonę i powiedziałeś amin, amin, amin".

Prorokﷺ powiedział: "Zaprawdę, Gabriel przyszedł do mnie i powiedział: **Ktokolwiek dożyje miesiąca Ramadanu i nie zostanie mu wybaczone, wtedy wejdzie do Piekła i Allahﷻ odrzuci go daleko,** więc powiedz amin. Powiedziałem amin. **Ktokolwiek zobaczy swoich rodziców w podeszłym wieku, jednego lub oboje z nich, i nie będzie ich szanował i umrze, wtedy wejdzie do Piekła i Allahﷻ odrzuci go daleko,** więc powiedz amin. Powiedziałem amin. **Ktokolwiek będzie miał twoje imię wymienione w swojej obecności i nie ześle na ciebie błogosławieństw i umrze, wtedy wejdzie do Piekła i Allahﷻ odrzuci go daleko, więc powiedz amin.** Powiedziałem amin."
[Sahih Ibn Hibban 907]

NIE PRZEKLINAMY I NIE ROBIMY ZŁYCH UCZYNKÓW

Przekazał Abu Hurajra عنه الله رضي, że Wysłannik Bogaﷺ powiedział:

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ

"**Kto nie porzuci złych słów i uczynków podczas postu, Allah nie wymaga, aby porzucił jedzenie i picie."**
[Buchari 1903]

Prorokﷺ powiedział:

إِنَّ الصِّيَامَ لَيْسَ مِنَ الأَكْلِ وَالشُّرْبِ فَقَطْ إِنَّمَا الصِّيَامُ مِنَ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ فَإِنْ سَابَّكَ أَحَدٌ أَوْ جَهِلَ عَلَيْكَ فَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ

"Zaprawdę, post nie jest tylko od jedzenia i picia. Raczej, post jest od próżności i obsceniczności. Jeśli ktoś cię obraża lub zachowuje się głupio przeciwko tobie, to powiedz: Zaprawdę, poszczę."

[Sahih Ibn Hibban 3479]

POMAGAMY BIEDNYM I DAJEMY JAŁMUŻNĘ

Ibn Abbas رضي الله عنه powiedział:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدَ النَّاسِ وَكَانَ أَجْوَدُ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ حِينَ يَلْقَاهُ جِبْرِيلُ وَكَانَ يَلْقَاهُ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ فَيُدَارِسُهُ الْقُرْآنَ فَلَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدُ بِالخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ المُرْسَلَةِ

"**Wysłannik Bogaﷺ był najbardziej hojnym z ludzi i był jeszcze bardziej hojny w Ramadanie, kiedy Gabriel się z nim spotykał. Spotykał się z nim każdego wieczoru Ramadanu, aby studiować Koran. Zatem Prorokﷺ byłby bardziej hojny niż pożywny wiatr."**
[Buchari 1902]

POZNAJEMY KORAN

Prorokﷺ powiedział:

رضي الله عنه ـ عَنِ النَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ ". قَالَ وَأَقْرَأَ أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ فِي إِمْرَةِ عُثْمَانَ حَتَّى كَانَ الْحَجَّاجُ، قَالَ وَذَاكَ الَّذِي أَقْعَدَنِي مَقْعَدِي هَذَا.

"**Najlepsi spośród was (muzułmanów) to ci, którzy uczą się Koranu i nauczają go."**
[Buchari 5027]

Zwyczajem jest postarać się przeczytać cały Koran w miesiąc. Koran jest podzielony stąd na 30 dżuzów (1 dżuz=dzień).

Podczas modlitwy tarałih imamowie będą recytować cały koran przez miesiąc.

Jesli nie masz czasu przeczytać całego Koranu:

- słuchaj jego recytacji jadąc do pracy
- czytaj mniejszy kawałek który sobie wyznaczysz
- słuchaj wykładu o tafsirze (objaśnienie Koranu)

PRAKTYKUJEMY

DHIKR,	SZUKR,	ISTIGHFAR
Pamięć o Bogu	Bycie wdzięcznym	Szukanie przebaczenia

DHIKR (PAMIĘĆ O BOGU)

Przekazał Abu Hurajra رضي الله عنه, że Wysłannik Bogaﷺ powiedział:

„Allahﷻ mówi: „Traktuję Mojego sługę tak, jak on ma nadzieję, że będę go traktował. Jestem z nim, kiedykolwiek wspomina o Mnie; jeśli myśli o Mnie, ja myślę o nim; jeśli wspomina o Mnie w towarzystwie, wspominam o nim w jeszcze lepszym towarzystwie. Jeśli zbliży się do Mnie na długość dłoni, Ja zbliżę się do niego na długość ramienia; a jeśli zbliży się do Mnie na długość ramienia, Ja zbliżę się na odległość dwóch wyciągniętych ramion bliżej niego; a jeśli przyjdzie do Mnie pieszo, Ja podejdę do niego biegnąc”.
[Buchari i Muslim]

فَٱذْكُرُونِىٓ أَذْكُرْكُمْ
"pamiętajcie o Mnie; a Ja będę Was pamiętać... "
[2:152]

Abdullah ibn Busr رضي الله عنه przekazał, że jeden z Towarzyszy Proroka powiedział: **„O Posłańcu Boga. Jestem przytłoczony tak wieloma nakazami Islamu. Powiedz mi więc coś, czego będę mógł się mocno trzymać”.**

Prorokﷺ odpowiedział: „Utrzymuj swój język wilgotnym poprzez wspominanie Boga (dhikr).”
[Tirmidhi]

PRAKTYKI DHIKR

Abu Hurairah رضي الله عنه przekazał, że Fatima رضي الله عنها przyszła do Prorokaﷺ prosząc go o sługę. Powiedział: **„Czyż nie mam cię poprowadzić do czegoś lepszego niż sługa? Przeczytaj Tasbih Boga 33 razy i Tahmid Boga 33 razy i Takbir Boga 34 razy w czasie każdej modlitwy i w czasie snu.”**
[Mishkat P209 V1, Muslim]

33x Subhanallah
33x Alhamdulilah
33x Allahu Akbar

Prorokﷺ powiedział: **“Ktokolwiek powie Subhan Allahi ła bi hamdihi (Chwała i uwielbienie Bogu) sto razy dziennie, jego grzechy zostaną zmazane, nawet jeśli będą jak piana morska. “**
[Buchari i Muslim]

Przekazał Abu Ajjub Al-Ansari رضي الله عنه, że Prorokﷺ powiedział: **„Ktokolwiek powie: „La ilaha ill-Allah łahdahu la szarika lah, lahul-mulk ła lahul-hamd wa huła `ala kulli szaj’in qadir (Nie ma boga oprócz Allahﷻ Jedynego; Jemu niech będzie królestwo i chwała, i On jest w stanie zrobić wszystko)” dziesięć razy będzie jak ten, który wyzwolił czworo dzieci Isma`ila (Iszmaela).”**
[Buchari i Muslim]

SZUKR (WDZIĘCZNOŚĆ)

Sinan ibn Sannah رضي الله عنه przekazał: Posłaniec Bogaﷺ powiedział: **„Ten, kto je z wdzięcznością, ma nagrodę podobną do tego, kto pości cierpliwie”.**

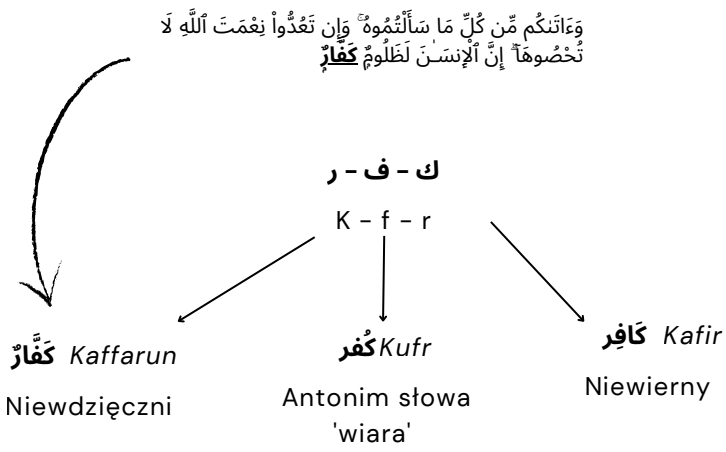
[Sunan Ibn Madżah 1765]

Prorokﷺ powiedział: **„Patrzcie na tych, którzy są niżej od was [tj. pod względem zdrowia, statusu, majątku itd.] i nie patrzcie na tych, którzy są wyżej od was, bo to najlepszy sposób, aby nie umniejszać łask Allahﷻ, Wszechmogącego.”**

[Muslim, Kitab az-zuhd wa r-raqa’iq, Hadith 2963c]

KAFIR (NIEWIERNY) I NIEWDZIĘCZNOŚĆ MAJĄ TEN SAM KORZEŃ JĘZYKOWY

"On dał wam wszystko, o co prosiliście. Jeślibyście chcieli zliczyć dobrodziejstwa Boga, to zliczyć ich nie zdołacie. Zaprawdę, człowiek jest bardzo niesprawiedliwy i **<u>niewdzięczny</u>**!” [14:34]



ISTIGHFAR (SZUKANIE PRZEBACZENIA)

Thałban رضي الله عنه przekazał:

Za każdym razem, gdy Posłaniec Bogaﷺ kończył swoją modlitwę, prosił o przebaczenie trzy razy [mówiąc: 'Astaghfirullah' (3 razy)], a następnie mówił: „Allahumma Antas-Salamu, ła minkas-Salamu, tabarakta ja Dal-Dżalali ał-Ikram. (O Allahﷻ! Ty jesteś Dawcą bezpieczeństwa, a bezpieczeństwo pochodzi od Ciebie; Błogosławiony jesteś. O Posiadaczu chwały i czci)."

Imam Al-Auza'i (jeden z podnarratorów) tego hadisu został zapytany: „Jak należy szukać przebaczenia?" Odpowiedział: „Mówię: Astaghfirullah, Astaghfirullah (szukam przebaczenia u Allahﷻ. Szukam przebaczenia u Allahﷻ)".
[Riyad as-Salihin 1876]

Abu Hurairah رضي الله عنه przekazał, że Posłaniec Bogaﷺ powiedział: **„Na Tego, w Którego Ręku jest moja dusza! Jeśli nie popełnialibyście grzechów, Allahﷻ zastąpiłby Was ludźmi, którzy będą popełniać grzechy i szukać przebaczenia u Allahﷻ; a Allahﷻ z pewnością im przebaczy."** [Muslim]

Ibn Abbas رضي الله عنه przekazał, że Posłaniec Bogaﷺ powiedział: **„Ktokolwiek zwiększy swoje modlitwy o przebaczenie, Allahﷻ obdarzy go ulgą od wszelkich zmartwień, drogą wyjścia z wszelkich trudności i zapewni mu to, czego się nie spodziewa".**

[Musnad Aḥmad 2234]

'ITIKAF, POZOSTANIE W MECZECIE

Ibn Umar رضي الله عنه powiedział:

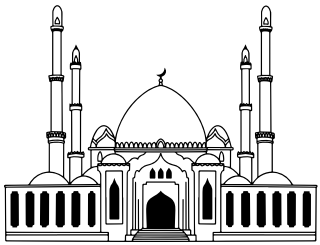
كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَعْتَكِفُ الْعَشْرَ الْأَوَاخِرَ مِنْ رَمَضَانَ

Prorokﷺ wycofywał się do meczetu w ostatnich dziesięciu nocach Ramadanu.

[Buchari 2025]

Sprawdź na stronie swojego meczetu czy organizują 'itikaf i w jakie dni.

Zabierz ze sobą jedzenie i wodę, choć zazwyczaj meczet zapewnia iftar. Weź też koc, poduszkę i zatyczki do uszu., oraz inne rzeczy na nocowanie.



NOC PRZEZNACZENIA - LAJLATUL QADR

Koran został zesłany w Noc Przeznaczenia, czyli Lajlatul Qadr. Jest ona lepsza niż 1000 miesięcy, a nasze dobre uczynki są tak nagradzane. Jeśli damy jałmużnę / pomodlimy się dodatkowo w tę noc, to jakbyśmy ją dawali / modlili się 1000 miesięcy.

Lajlatul Qadr ma również swoją surę w Koranie:

إِنَّآ أَنزَلْنَـٰهُ فِى لَيْلَةِ ٱلْقَدْرِ ١	Zaprawdę, to My zesłaliśmy ten Koran w Noc Chwały
وَمَآ أَدْرَىٰكَ مَا لَيْلَةُ ٱلْقَدْرِ ٢	A co uświadomi ci czym jest Noc Chwały?
لَيْلَةُ ٱلْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ ٣	Noc Przeznaczenia - lepsza niż tysiąc miesięcy!
تَنَزَّلُ ٱلْمَلَـٰٓئِكَةُ وَٱلرُّوحُ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِم مِّن كُلِّ أَمْرٍ ٤	Tej nocy aniołowie i duch (święty) zstępują za pozwoleniem swego Pana na każdą (postanowioną sprawę)
سَلَـٰمٌ هِىَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ ٱلْفَجْرِ ٥	Panuje spokój aż do świtu.

Aisza رضي الله عنها przekazała: "Powiedziałam: „Wysłanniku Boga, jeśli wiem, która noc jest Nocą Przeznaczenia, co powinnam podczas niej powiedzieć?" Prorokﷺ powiedział:

قُولِي اللَّهُمَّ إِنَّكَ عُفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي

Powiedz: "O Allahﷻ, przebaczasz. Kochasz przebaczać, więc wybacz mi."

[Sunan al-Tirmidhi 3513]

FIQH POSTU (ZASADY)

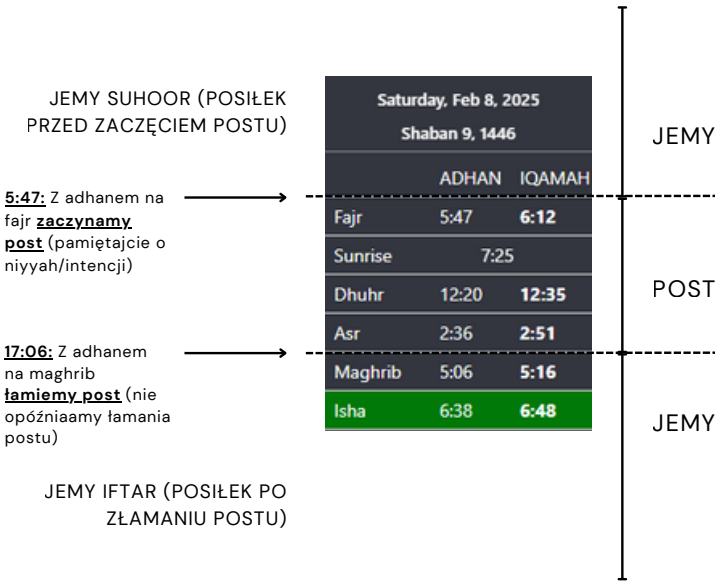
W KORANIE

أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ۗ عَلِمَ ٱللَّهُ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَخْتَانُونَ أَنفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنكُمْ ۖ فَٱلْـَٰٔنَ بَـٰشِرُوهُنَّ وَٱبْتَغُوا۟ مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَكُمْ ۚ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلْخَيْطُ ٱلْأَبْيَضُ مِنَ ٱلْخَيْطِ ٱلْأَسْوَدِ مِنَ ٱلْفَجْرِ ۖ ثُمَّ أَتِمُّوا۟ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيْلِ ۚ وَلَا تُبَـٰشِرُوهُنَّ وَأَنتُمْ عَـٰكِفُونَ فِى ٱلْمَسَـٰجِدِ ۗ تِلْكَ حُدُودُ ٱللَّهِ فَلَا تَقْرَبُوهَا ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ ءَايَـٰتِهِۦ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ

"Dozwolone jest wam obcowanie z waszymi żonami w nocy poprzedzającej post. Wasze żony są dla was szatą, tak jak wy jesteście dla nich. Bóg wie, że oszukiwaliście samych siebie. Dlatego przyjął waszą skruchę i przebaczył wam. Teraz więc możecie obcować z nimi i szukać tego, co Bóg wam przepisał. Możecie jeść i pić, aż ujrzycie światło świtu przełamujące ciemność nocy, a potem dokończcie post aż do zapadnięcia nocy. Nie obcujcie ze swoimi żonami, gdy medytujecie w meczetach. To są granice ustalone przez Allaha, więc nie przekraczajcie ich. W ten sposób Allah wyjaśnia Swoje znaki ludziom, aby pamiętali o Nim."

[2:187]

POCZĄTEK I KONIEC POSTU



FIQH WG. SZAFI'I MADHAB

SAFINAT AL-NADŻAT (AUT. SĀLIM IBN ʿABDULLAH IBN SAʿD IBN SAMĪR AL-ḤAḌRAMĪ AL-SHĀFIʿĪ.)

POST W RAMADANIE STAJE SIĘ OBOWIĄZKOWY PO OSIĄGNIĘCIU JEDNEJ Z PIĘCIU RZECZY:

matn (oryginał) | *szarh (rozbudowa)*

Po ukończeniu 30 dni Szabanu

Świadectwo osoby sprawiedliwiej (nie-fasiq), dla tych, którzy księżyca nie widzą*

*Świadectwo pojedynczego świadka, że nów księżyca został dostrzeżony, wystarcza, aby ustalić, że nadszedł miesiąc Ramadan, pod warunkiem, że świadek jest prawy (mężczyzna i odpowiedzialny za obowiązki Islamu, co wyklucza chłopców, którzy osiągnęli wiek rozeznania, ale nie dojrzewania) i wraz z dekretem władcy

Przez dostrzeżenie księżyca przez osobę, która go widzi (nawet jeśli jest fasiq - publicznym grzesznikiem) *

*Dla tych, którzy go nie widzą, staje się on wadżib tylko wtedy, gdy dostrzeżenie jest ustalone przez świadectwo prawego świadka.

Ze spostrzeżeniem, że Ramadan się rozpoczął (to jest) dla tej osoby, która ma co do tego wątpliwości.*

*Jeśli trudno jest dowiedzieć się, który to miesiąc, dla kogoś uwięzionego lub podobnego, jak ktoś przetrzymywany w ciemnym miejscu, który nie może odróżnić nocy od dnia, lub ktoś, kto nie wie, kiedy nadszedł Ramadan, ponieważ znajduje się w kraju bez przyzwyczajeń lub ludzi, którzy wiedzą, kiedy on jest, wtedy taka osoba jest zobowiązana liczyć Ramadan tak, jak najlepiej potrafi i pościć. Taki post jest ważny, jeśli nie wiadomo, czy miesiąc postu faktycznie przypadał na Ramadan, czy też przypadał na niego lub czy miesiąc postu nastąpił po nim, choć jeśli miesiąc postu przypadał przed Ramadanem, post nie jest ważny.

Poinformowanie od osoby sprawiedliwej, której informacje są wiarygodne, nieważne czy serce jest skłonne do tego, czy tak jest naprawdę czy nie, a także informacja z niewiarygodnego źródła, jeśli ktoś jest skłonny, że to prawdziwe.

WARUNKI ŻEBY POST BYŁ WAŻNY

Islam*

*Niemuzułmanin nie zostanie poproszony o post, ani post nie będzie ważny, jeśli to zrobi,
chociaż zostanie ukarany w życiu przyszłym za to, że tego nie zrobił

Zdrowy rozsądek

Czystość od hayd (miesiączki)**

**Kobieta, której okres kończy się w dniu Ramadanu, jest zachęcana by pościć przez resztę dnia i musi obowiązkowo nadrobić post i dni postu przed nim, jeśli zostały opuszczone w trakcie okresu lub krwawienia poporodowego

Wiedza o właściwym czasie

WARUNKI, ŻEBY POST BYŁ WADŻIB (OBOWIĄZKOWY)

Islam

Zdrowie *

*Choroba, która pozwala nieposzczenie, to taka, której post pogorszyłby, opóźniłby wyzdrowienie lub spowodowałby znaczną szkodę, to samo zwolnienie dotyczy osoby, która musi przyjmować lekarstwo w ciągu dnia, które przerywa post i którego nie może opóźnić przyjęcia do nocy.

Mukallaf (osiągnięcie wieku dojrzewania i zdrowia psychicznego)*

*Dziecko w wieku siedmiu lat otrzymuje nakaz postu, a w wieku dziesięciu lat jest dyscyplinowane za nieposzczenie

Zdolność**

**Osoba jest w stanie znieść post. Osoba, którą post wyczerpuje z powodu podeszłego wieku lub choroby, z której jest mało prawdopodobne, aby wyzdrowiała, nie musi pościć.

Muqim (Niepodróżowanie) **

**Dozwolone jest nie pościć w czasie podróży, nawet jeśli zamiar postu został uczyniony poprzedniej nocy, pod warunkiem, że podróż wynosi co najmniej 80,64 km w jedną stronę i że opuszcza się miasto przed świtem. Jeśli wyrusza się po świcie, nie ma prawa opuścić postu. Podróżni powinni nie pościć, jeśli post mógłby im zaszkodzić, ale jeśli nie, to post jest lepszy.

NIEODZOWNE RZECZY PRZY POSZCZENIU

Poszcząca osoba

Powstrzymanie się od celowego robienia rzeczy, które łamią post, dla tego, kto jest świadomy swojego postu i nie jest nieświadomy (zasad łamiących post).

Podjąć intencję w nocy na każdy dzień farḍ (postu).

RZECZY, KTÓRE ŁAMIĄ POST

matn (oryginał)

- Hayd (Menstruacja)
- Poród i nifaas (krwawienie poporodowe)
- Apostazja
- Szaleństwo (nawet chwilowe)
- Niedozwolone środki odurzające, jeśli trwają cały dzień
- Nieprzytomność (np. zemdlenie)

*dodatkowo**

- Stosunek intymny
- Wytrysk (celowy)

Zarówno dla mężczyzn jak i dla kobiet

- Celowe wymioty
- Wniknięcie substancji do jamy ciała przez otwarte przejście (celowe)

Również post jest przerwany, jeśli ktoś miał możliwość zapobiegnięcia tego, ale tego nie zrobił

- Jedzenie i picie, celowe i przez przypadek

Post nie jest przerwany jeśli ktoś coś zjadł lub się napił bo zapomniał że pości.

*https://seekersguidance.org/answers/shafii-fiqh/fiqh-fasting-ramadan-according-school-imam-shafii/

RZECZY, KTÓRE NIE ŁAMIĄ POSTU

To, co dociera do jamy ciała z zapomnienia, niewiedzy, lub przymusu

Zmieszanie śliny z tym, co jest między zębami* i niemożność jej wydalenia, jest więc usprawiedliwiony.

Kurz drogowy, który dociera do jamy ciała

Kurz przesianej mąki lub much itp., który dociera do jamy ciała

*Celowe przyjmowanie czegokolwiek poza powietrzem lub śliną do jamy ciała łamie post.

TYPY PRZERYWANIA POSTU

WAJIB, OBOWIĄZKOWE (np. Hayd - miesiączka)

DOZWOLONE (np. Osoba podróżująca, chora)

TO CO NIE JEST ANI WAJIB ANI HARAM (np. Szaleństwo, utrata przytomności)

HARAM, NIEDOZWOLONE (jak u tego, kto opóźnia odrobienie ramadanu, mimo że ma możliwość, aby to zrobić, dopóki czas na to nie pozwala.*)

* Osobie zobowiązanej do odrobienia kilku dni postu w ramadanie zaleca się, aby zrobiła to pod rząd i natychmiast. Osobie, która ma kilka nieodbytych dni postu w Ramadanie, nie wolno opóźniać ich odrobienia do następnego Ramadanu, chyba że istnieje usprawiedliwienie opóźnienia.

PRZYCZYNY PRZERWANIA POSTU KTÓRE WYMAGAJĄ QADHA (ODROBIENIE POSTU)

Wajib (obowiązkowym) jest dokończenie postu do wieczora, pomimo złamanego postu

Osoba, która złamie post złym czynem (tylko) w miesiącu Ramadan*

*Podobnie jak osoba, która jest pod wpływem (alkoholu, narkotyków) od nocy do poranka Ramadanu, ma obowiązek powstrzymać się od rzeczy, które przerywają post, a także wznowić post później.

Osoba, która spożywa iftar (posiłek po złamaniu postu) przed zachodem słońca, myśląc że nadszedł maghrib**

**najlepiej jest przyspieszyć zakończenie postu, jeśli jest się pewnym że nadszedł zachód słońca

Osoba która spożywa Suhoor (posiłek przedpostny) po świcie, myśląc, że fajr jeszcze nie nadszedł

Osoba, która pomija niyyah (intencję) w nocy przed obowiązkowym postem

Osoba, która nadmiernie płucze gardło i wlewa wodę
do nosa do takiego stopnia, że woda spływa do gardła. *

* Jeśli trochę wody spłynie, gdy nie użyto jej dużo, nie łamie to postu.

Osoba, która uzna 30. Szaban za 1. Ramadan

PRZYCZYNY ŁAMANIA POSTU, PRZEZ KTÓRE OBOWIĄZUJE KAFFARA (POKUTA) + QADHA (ODROBIENIE POSTU)

stosunek intymny

Duża kaffārah (pokuta) i określona kara są obowiązkowe, wraz z odrobieniem postu dla tego, kto przerywa post Ramadanu o cały dzień, odbywając stosunek intymny, w którym staje się grzesznikiem w swoim poście. *

*Prawną przyczyną złamania jest konkretny dzień postu, więc gdyby popełniono je w dwa oddzielne dni, konieczne byłyby dwie oddzielne ekspiacje, choć gdyby popełniono je dwa razy w ciągu jednego dnia, byłaby tylko jedna ekspiacja.

KAFFARAH (POKUTA)

Uwolnienie zdrowego (na umyśle) muzułmańskiego niewolnika
Jeśli nie jest to możliwe, post przez dni dwóch kolejnych miesięcy
Jeśli nie jest to możliwe, nakarmienie 60 biednych (509 gramów jedzenia dla każdej biednej osoby)
Jeśli nie jest to możliwe, kaffarah pozostaje jako niewykonany obowiązek

*Kobieta, z którą odbywa się stosunek, nie jest zobowiązana do ekspiacji (tylko qadha, odrobienia postu)

Obecnie używa się kalkulatorów kaffara online, które możemy znaleźć na stronach muzułmańskich akcji charytatywnych

KIEDY OBOWIĄZKOWA JEST FIDYA (ZAPŁATA)

Fidya to zapłata za celowe opuszczenie postu z ważnego powodu

Niemożność postu przez całe życie (np. przewlekła choroba, starość)

Fidya wynosi 509 gramów jedzenia dla biednego za każdy opuszczony dzień opuszczonego postu

PRZYCZYNY ZŁAMANIA POSTU, KTÓRE ZOBOWIĄZUJĄ DO QADHA (ODROBIENIE) I FIDYA (ZAPŁATA)

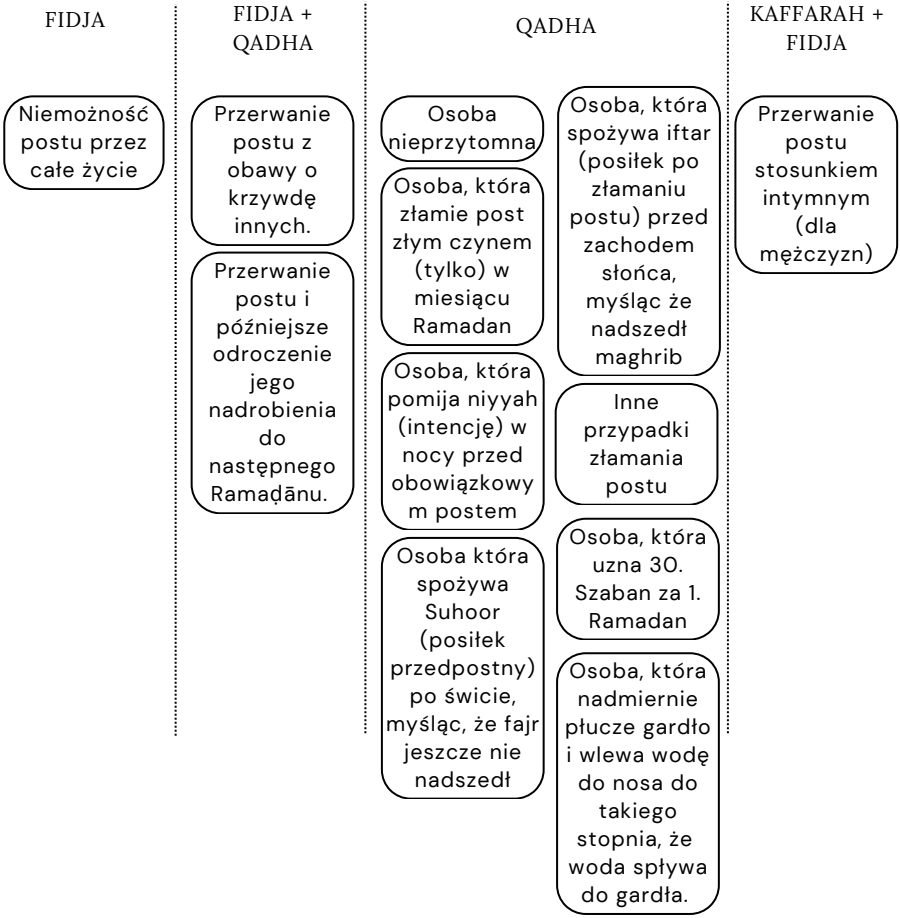
Przerwanie postu i późniejsze odroczenie jego nadrobienia do następnego Ramaḍānu.*

*Trzeba zapłacić 509 gramów jedzenia biednym za każdy opuszczony dzień postu, oprócz nadrobienia go.

Przerwanie postu z obawy o krzywdę innych**

**Kobieta karmiąca piersią dziecko lub będąca w ciąży i obawiająca się
szkody dla siebie lub swojego dziecka może opuścić post i nadrobić go później, jednak jeśli opuszcza go z obawy przed krzywdą dla samego dziecka, a nie dla siebie, to musi dać 509 gramów jedzenia w ramach jałmużny za każdy opuszczony dzień jako zadośćuczynienie oprócz nadrobienia każdego dnia.

KIEDY FIDFJA (ZAPŁATA), KAFFARA (POKUTA) A KIEDY QADHA (ODROBIENIE)?


FIDJA
Niemożność postu przez całe życie
FIDJA + QADHA
Przerwanie postu z obawy o krzywdę innych.
Przerwanie postu i późniejsze odroczenie jego nadrobienia do następnego Ramaḍānu.
QADHA
Osoba nieprzytomna
Osoba, która złamie post złym czynem (tylko) w miesiącu Ramadan
Osoba, która pomija niyyah (intencję) w nocy przed obowiązkowym postem
Osoba która spożywa Suhoor (posiłek przedpostny) po świcie, myśląc, że fajr jeszcze nie nadszedł
Osoba, która spożywa iftar (posiłek po złamaniu postu) przed zachodem słońca, myśląc że nadszedł maghrib
Inne przypadki złamania postu
Osoba, która uzna 30. Szaban za 1. Ramadan
Osoba, która nadmiernie płucze gardło i wlewa wodę do nosa do takiego stopnia, że woda spływa do gardła.
KAFFARAH + FIDJA
Przerwanie postu stosunkiem intymnym (dla mężczyzn)

Osoba, która jest zmuszona, jej post nie jest przerwany, ponieważ nie jest odpowiedzialna za to, do czego została zmuszona.

Więcej informacji o poście według madhabu szafi'i można znaleźć w publikacji Kolektywu:
"Księga Postu wg. madhabu szafi'i (Safinat al-Nadża)"

PRAKTYKI W RAMADANIE

TARAŁIH

Abu Hurajra رضي الله عنه powiedział: **„Posłaniec Bogaﷺ zwykł nas zachęcać do modlitwy w nocy w Ramadanie, nie czyniąc tego obowiązkowym. Następnie powiedział: „Ktokolwiek modli się w nocy w Ramadanie z wiary i nadziei na nagrodę, wszystkie jego poprzednie grzechy zostaną mu wybaczone”.**
Kiedy Prorokﷺ umarł, tak właśnie było (tj. Tarałih nie był odmawiany w zgromadzeniu), i tak pozostało podczas chilafy Abu Bakra رضي الله عنه, aż do początku chilafy ‘Umara رضي الله عنه.

Przekazał Abdur Rahman ibn Ałf رضي الله عنه, że Wysłannik Bogaﷺ powiedział:

إِنَّ رَمَضَانَ شَهْرٌ افْتَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ صِيَامَهُ وَإِنِّي سَنَنْتُ لِلْمُسْلِمِينَ قِيَامَهُ فَمَنْ صَامَهُ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا خَرَجَ مِنْ الذُّنُوبِ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ

“**Zaprawdę, Ramadan jest miesiącem, w którym Allahﷻ Wszechmogący nakazał post. Ustanowiłem dla muzułmanów praktykę modlitwy nocnej. Tak więc, ktokolwiek pości z wiarą i oczekując nagrody, będzie wolny od grzechów, tak jak w dniu, w którym narodził się z matki.”**
[Musnad Aḥmad 1688]

JAK ODMAWIAĆ TARAŁIH?

Tarałih modlimy się przynajmniej 2 rakaty, ale można więcej, w parzystej ilości rakatów, robiąc przerwy. Przerwa jest krótka, np by napić się wody, czy odpocząc siedząc.

Wygląda to tak:

2 RAKATY (JAK NA FADŻR)
PRZERWA

2 RAKATY (JAK NA FADŻR)
PRZERWA

2 RAKATY (JAK NA FADŻR)
PRZERWA

2 RAKATY (JAK NA FADŻR)
PRZERWA

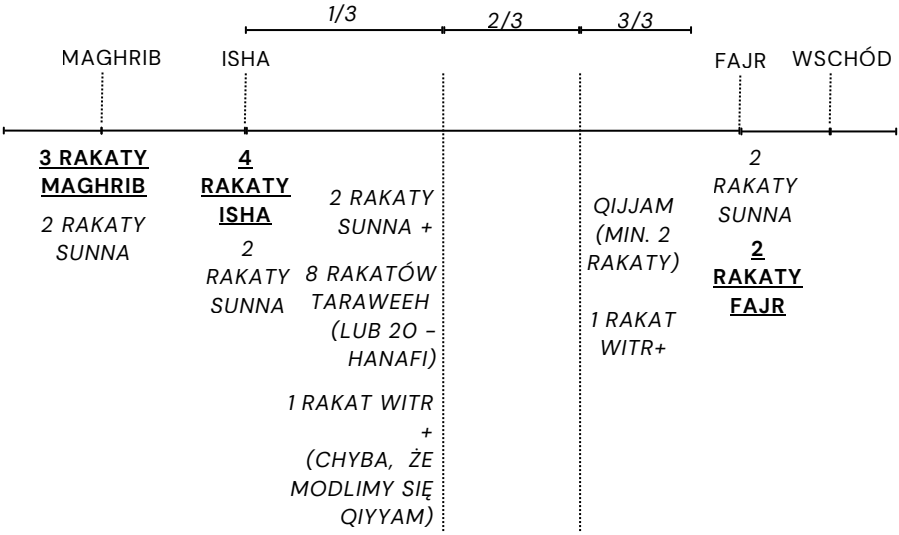
(W MADHABIE HANAFI TYCH RAKATÓW JEST 20)

Porady, jeśli idziesz do meczetu na tarałih:

- weź wodę!
- modlitwa trwa 1-1,5h
- zrób ładhu w domu
- ubierz się lekko, w meczecie będzie ciepło
- może być ciężko z miejscem - przyjdź wcześniej jeśli możesz
- nie zabieraj wielkiej torby, nie będzie miejsca jej odłożyć

MODLITWY NOCNE

LEGENDA: **FARD/OBOWIĄZKOWE**
SUNNA/NAFL/ZALECANE/OPCJONALNE



لنَّبِيِّ صلى الله عليه وسلم قَالَ " خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ "

Prorokﷺ powiedział: „Najlepsi spośród was (muzułmanów) to ci, którzy uczą się Koranu i nauczają go.”

[Buchari 5027]

إِنَّمَا بِعَثْتُكَ لأَبْتَلِيَكَ وَأَبْتَلِيَ بِكَ وَأَنْزَلْتُ عَلَيْكَ كِتَابًا لاَ يَغْسِلُهُ الْمَاءُ تَقْرَؤُهُ نَائِمًا وَيقْظَانَ

Prorok Muhammadﷺ powiedział: **“Allahﷻ powiedział: „Wysłałem cię [O Proroku], aby wystawić cię na próbę i wystawić tych na próbę przez ciebie. I wysłałem ci Księgę, której nie można zmyć wodą, abyś mógł ją recytować w stanie czuwania i snu.”**

[Hadis Qudsi, Muslim nr 2865a]

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " الصِّيَامُ وَالْقُرْآنُ يَشْفَعَانِ لِلْعَبْدِ يَقُولُ الصِّيَامُ: أَيْ رَبِّ إِنِّي مَنَعْتُهُ الطَّعَامَ وَالشَّهَوَاتِ بِالنَّهَارِ فَشَفِّعْنِي فِيهِ وَيَقُولُ الْقُرْآنُ: مَنَعْتُهُ النَّوْمَ بِاللَّيْلِ فَشَفِّعْنِي فِيهِ فيشفعان ". رَوَاهُ الْبَيْهَقِيّ فِي شعب الْإِيمَان

Prorok Muhammadﷺ powiedział: **„Post i Koran wstawią się za sługą w Dniu Sądu. Poszczenie powie: „O mój Panie! Powstrzymałem go od jedzenia i pragnień, więc przyjmij moje wstawiennictwo za nim”. A Koran powie: „Powstrzymałem go od snu w nocy, więc przyjmij moje wstawiennictwo za nim”. ...tak będą się wstawiać”.**

[Musnad Ahmad 6337]

JAŁMUŻNA (SADAQA)

"**Zaprawdę, tym, którzy dają sadaqę, mężczyznom i kobietom, i pożyczają Bogu dobrą pożyczkę, ta pożyczka zostanie wielokrotnie pomnożona i ich nagroda będzie szlachetna i dobra**". [57:18]

KONTYNUUJĄCA SIĘ JAŁMUŻNA (SADAQA DŻARIJA)

Prorok powiedział: "Kiedy człowiek umiera, wszystkie jego uczynki ustają, z wyjątkiem trzech: Sadaqi dżariji, [religijnej] wiedzy [którą po sobie pozostawia], z której korzystają inni, oraz prawego dziecka, które się za niego modli." [Muslim]

Jak może wyglądać sadaqa?

- wpłacenie pieniędzy na akcje charytatywne (nawet 5 zł)
- wolontariat w schronisku dla osób bezdomnych
- nakarmienie biednego, np. dając mu jedzenie
- pomoc starszej osobie w robieniu zakupów
- usunięcie przeszkody z drogi
- uśmiech do kogoś
- nakarmienie bezdomnego zwierzęcia

Jak może wyglądać sadaqa dżarija?

- podarowanie komuś Koranu
- podstawienie drzewa, by ludzie i zwierzęta mogli korzystać z jego cienia
- pomoc w wybudowanie meczetu (pieniężna lub fizyczna)
- pomoc w wybudowanie studni
- zasponsorowanie sieroty
- rozpowszechnianie wiedzy na temat Islamu

SUHUR, POSIŁEK PRZED ROZPOCZĘCIEM POSTU

Przekazał Anas ibn Malik رضي الله عنه:
Wysłannik Bogaﷺ powiedział:

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السُّحُورِ بَرَكَةً

Zjedz posiłek przed postem, gdyż z pewnością zawiera on błogosławieństwa."

[Buchari 1923]

Prorokﷺ powiedział: **"Jest błogosławieństwo w jedzeniu suhur; więc nie pomijajcie tego, nawet jeśli ktoś z was napije się wody. Bo zaprawdę Allahﷻ i Jego Aniołowie zsyłają błogosławieństwa i miłosierdzie tym, którzy jedzą suhur."** [Ahmad]

CO JEŚĆ NA SUHOOR?

Pamiętajcie o wypiciu 2-3 szklanek wody na Suhoor! Nie pijcie szybko i na raz, bo wasze ciało wydali tą wodę zanim nawet zaczniecie post. Pijcie powoli i z odstępami

Prorokﷺ powiedział:

نِعْمَ سَحُورُ الْمُؤْمِنِ التَّمْرُ

„Najlepszym posiłkiem przed postem dla wierzącego są daktyle"

[Abu Dałud 1399]

Unikajcie kawy, która odwadnia

NIE

Płatki śniadaniowe (dużo cukru, mało odżywcze)

Smażone potrawy (np. frytki, smażone mięso – ciężkostrawne, mogą powodować uczucie ociężałości)

Napoje kofeinowe (np. mocna kawa, herbata – zwiększają utratę płynów)

Fast food (np. hamburgery, pizza – wysoko przetworzone, ubogie w wartości odżywcze)

Chipsy (wysoka zawartość soli i tłuszczu, mogą nasilać pragnienie)

TAK

Jajka – bogate w białko, sycące, pomagają utrzymać energię na długo.

Owsianka – wolno trawione węglowodany, zapewniają stabilny poziom energii.

Orzechy (np. migdały, orzechy włoskie) – zdrowe tłuszcze i białko, dają długotrwałą sytość.

Jogurt naturalny – białko i probiotyki, wspiera trawienie i nawodnienie.

Banany – źródło potasu i naturalnych cukrów, pomagają utrzymać nawodnienie i energię.

IFTAR, POSIŁEK PO ZŁAMANIU POSTU

Zostało przekazane od Zaida bin Khalida Al-Juhaniego رضي الله عنه, że Posłaniec Boga ﷺ powiedział:

„Ktokolwiek da jedzenie osobie poszczącej, aby przerwać post, otrzyma nagrodę taką jak oni, bez najmniejszego umniejszenia ich nagrody”.
[Sunan Ibn Madżah 1746]

"Ten, kto je i jest wdzięczny, jest jak ten co pości i jest cierpliwy . "
[Sunan at- Tirmidhi 2486]

KOLEJNOŚĆ
Złamanie postu czymś małym
Modlitwa maghrib
Posiłek (iftar)

CO ZJEŚĆ NA IFTAR?

Sunną jest złamać post daktylami w nieparzystej ilości i popić wodą. Jeśli nie mamy daktyli, można spróbować innym owocem.

NIE

Słodycze i cukier rafinowany (szybko podnoszą poziom cukru we krwi, a później powodują gwałtowny spadek energii)

Smażone jedzenie (może obciążyć żołądek i powodować uczucie zmęczenia)

Napoje gazowane (Powodują wzdęcia, podrażniają żołądek i mogą prowadzić do odwodnienia zamiast skutecznie nawadniać)

TAK

Zupa (rozgrzewa żołądek, ułatwia trawienie i nawadnia organizm po dniu postu)

Mięso (białko, wspiera regenerację mięśni i dostarcza energii)

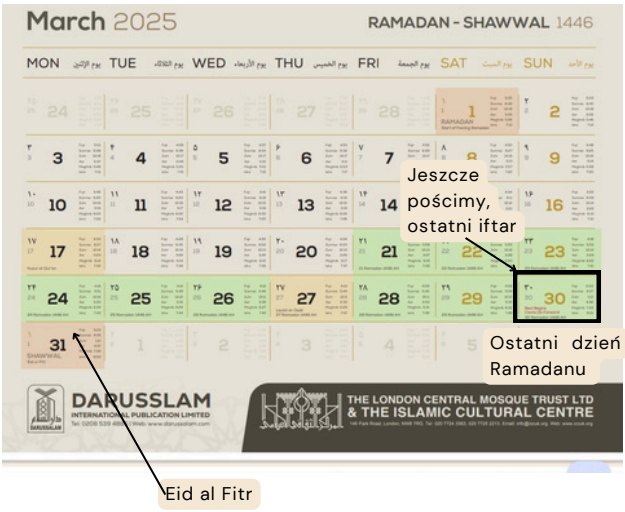
Węglowodany złożone (chleb zapewniają długotrwałą energię i stabilizują poziom cukru we krwi)

Warzywa (dostarczają witamin, minerałów i błonnika)

Zdrowe tłuszcze (np. Oliwa z oliwek, awokado, orzechy dostarczają energii)

KONIEC RAMADANU

KIEDY RAMADAN SIĘ KOŃCZY?



Sprawdź datę zakończenia Ramadanu z twoim lokalnym meczecie.

Meczety w różnych miastach/krajach mogą się różnić dniem, w zależności od tego, czy zaobserwują księżyc, itp.

Ogłoszenie nastąpi po rozpoczęciu Maghrib

ZAKAT AL FITR

Ibn Umar رضي الله عنه powiedział:

فَرَضَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ زَكَاةَ الْفِطْرِ صَاعًا مِنْ تَمْرٍ أَوْ صَاعًا مِنْ شَعِيرٍ عَلَى الْعَبْدِ وَالْحُرِّ وَالذَّكَرِ وَالْأُنْثَى وَالصَّغِيرِ وَالْكَبِيرِ مِنْ الْمُسْلِمِينَ وَأَمَرَ بِهَا أَنْ تُؤَدَّى قَبْلَ خُرُوجِ النَّاسِ إِلَى الصَّلَاةِ

“Wysłannik Boga ﷺ nałożył obowiązek płacenia jałmużny na koniec Ramadanu, w części lub niewielkiej ilości daktyli, niewolnikom i wolnym ludziom, mężczyznom i kobietom, młodym i starym wśród muzułmanów. Prorok nakazał podać go przed udaniem się ludzi na modlitwę Eid.”

[Buchari 1503]

Zakat al fitr możesz zapłacić w swoim meczecie lub w akcjach charytatywnych, jeśli nie masz możliwości zapłacenia w meczecie.

MODLITWA ‘EID

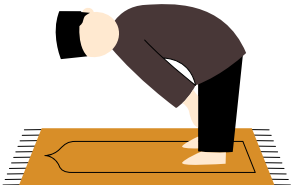
Umm ‘Atijja رضي الله عنها powiedziała: **“Posłaniec Bogaﷺ nakazał nam odprowadzać je (kobiety) na (Eid) al-Fitr i (Eid) al-Adha, a także odprowadzać nastoletnie dziewczęta, kobiety menstruujące i dziewice, ale kobiety menstruujące miały trzymać się z dala od modlitwy, ale miały być świadkami dobroci i zgromadzenia muzułmanów. Powiedziałam: „O Posłańcu Boga, co jeśli któraś z nas nie ma dżilbabu?” Powiedział: „Niech jej siostra pożyczy jej dżilbab.”**

[Buchari 324 i Muslim 890]

Zaczyna się 7 takbirami (Allahu Akbar) w pierwszym rakah i 5 takbirami w drugim rakah. Trwa dwa rakat.

Po modlitwie jest chutba (kazanie).

Eid salah jest wcześnie rano, między fadżr a dhuhr. Zazwyczaj jest o kilku godzinach, by wszyscy mogli przyjść. Sprawdź na stronie swojego lokalnego meczetu.



POST W MIESIĄCU SHAŁŁAL

Przekazał Abu Ayyub عنه الله رضي: Wysłannik Bogaﷺ powiedział:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

“Ktokolwiek pości w miesiącu Ramadan, a następnie pości przez sześć dni w miesiącu Shałłal, będzie to tak, jakby pościł przez cały rok.”

[Sahih Muslim 1164]

Pamiętaj by nie pościć w dzień ‘Eid, dopiero po ‘Eid możesz zacząć odrabiać posty (np. z powodu miesiączki) lub zrobić dodatkowe posty miesiąca Shałłal.

GDZIE ZNALEŹĆ FIQH INNYCH MADHABÓW?

(ANGIELSKI/ARABSKI)

Hanafi
Książki
Sharh Mukhtasar al-Quduri
Al-Tas'hil al-Daruri
Al-Hidayah
Strony Internetowe (fatły)
Islamqa.org
Daruliftaa.com
seekersguidance.org

Shafi
Książki
Safinat al-Najat
Sharh Risalah lil-Imam ash-Shafi'i
Strony Internetowe (fatły)
Islamqa.org
seekersguidance.org

Maliki
Książki
Mukhtasar al-Akhdari
Matn al-Ashmawi
Muwatta
Strony Internetowe (fatły)
seekersguidance.org
Islamqa.org
BinBayyah.net

Hanbali
Książki
Sharh al-'Umdah al-Fiqh
Akhsar al-Mukhtasarat
Strony Internetowe (fatły)
HanbaliDisciples.com
TheHanbaliMadhhab.com
Islamqa.org

Salafi
Książki
Sharh Al-Ta'beeraat Al-Waadhihaat 'An Sharh Al-Waraqaat
Strony Internetowe (fatły)

https://islamqa.info/en
https://alsalafiyyah.github.io/fatwas/

POLSKI

https://www.islam-sunna.pl/

http://www.islampolska.pl/

Uwaga! Ten dokument zawiera linki do innych stron internetowych osób trzecich. Takie linki służą wyłącznie wygodzie czytelnika. Kolektyw Polskich Muzułmanów i jego członkowie nie rekomendują ani nie popierają treści stron internetowych osób trzecich. Informacje i źródła dostępne w tym dokumencie służą wyłącznie celom ogólnoinformacyjnym. Informacje na tych stronach internetowych mogą nie stanowić najnowszych informacji.